Guía del usuario del
podómetro ex30 Art. N.º 56083

Contenidos del pack
Podómetro ex30
Subscripción GRATUITA en www.silvaconnect.com
Cordón para el cuello
Batería CR2032
Guía del usuario

www.silvaconnect.com
En la guía del usuario suministrada con el podómetro ex30 aparece un número de serie que le proporciona acceso a www.silvaconnect.com. Aquí podrá crear un perfil para registrar sus pasos online y configurar y participar en retos, seguir su entrenamiento por Internet y comparar sus rutinas con el resto del mundo y mucho más.

Información general

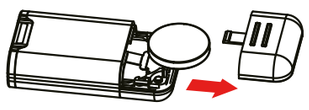
El podómetro ex30 detecta la aceleración en cada uno de los 3 ejes y por lo tanto la posición/dirección de la unidad no es importante siempre y cuando este estable y sin balancearse. El podómetro no es resistente al agua – así que tenga especial cuidado. El podómetro no tiene un botón de ACT./DESACT., ya que el consumo de energía cuando no está en uso es extremadamente bajo.

Función de filtro de pasos
El podómetro tiene una función de filtro que evita el registro de pasos no deaseados mientras está de pie o si realiza movimientos cortos que no son parte el paseo/footing. Para un registro de pasos correcto, el podómetro utiliza un filtro de 10 segundos. Es decir, el podómetro deberá ser utilizado durante 10 segundos antes de que el número de pasos se actualice en la pantalla.

Cómo llevar el podómetro
El podómetro ex30 puede ser utilizado alrededor del cuello o simplemente llevarlo en su bolsillo o bolsa. El cordón tiene incorporado un mecanismo de apertura rápida que evita el estrangulamiento cuando se lleva el podómetro en el cuello.

Batería
El podómetro está alimentado por una batería de litio CR2032. Cambie las baterías cuando la pantalla se oscurezca. La batería se encuentra bajo la tapa de la batería en la parte trasera. Consulte la figura 1.

1

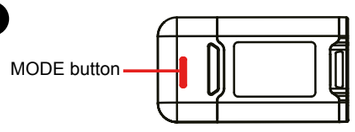


Ahorro de energía
Para ahorrar energía el LCD del podómetro pasará al modo de espera si permanece inactivo durante 80 segundos. El LCD se encenderá de nuevo al pulsar cualquier botón o al registrar movimiento.

Funciones

Funciones principales
- Pulse el botón MODE para navegar a través de las siguientes funciones, consulte la figura 2.
- Contador de pasos, STP aparecerá en la pantalla
- Medición de la distancia, KM o MIL aparecerán en la pantalla
- Medición de calorías, CAL aparecerá en la pantalla
- Barómetro de pasos
- Temporizador en activo, TMR aparecerá en la pantalla. El temporizador comienza a contar en cuanto registra movimiento.
- Reloj

2



Memoria de siete días
Los últimos siete días de la memoria son accesibles desde el podómetro (acumulado por días).

Pulse y mantenga pulsado MODE para introducir la función de memoria.

Pulse MODE para seleccionar el día.

Pulse SET para alternar entre pasos, distancia y calorías en el día seleccionado.

Los datos de la memoria son almacenados cada día a media noche y el podómetro es reajustado automáticamente.

Función de barómetro de pasos
En la parte inferior izquierda o superior derecha de la pantalla hay una "Función de barómetro de pasos" que le ayudará a conseguir una vida más saludable caminando 10.000 pasos al día. Este barómetro está basado en los últimos 7 días de la memoria de 30 días en el podómetro y le mostrará su media diaria en la pantalla. Cada casilla del barómetro equivale a una media de 1.666 pasos.

3

Cómo reajustar el podómetro
Pulse y mantenga pulsado los botones MODE y SET simultáneamente para reajustar el contador.

Configuración personal

Ajuste de las unidades de distancia y peso
El ajuste del podómetro por defecto es métrico (km para distancia y cm para longitud del paso kg para el peso corporal). Puede ser cambiado a imperial (millas, pulgadas y libras).

Pulse los botones SET y MODE simultáneamente para reajustar los datos, y a continuación mantenga pulsado los botones durante 5 segundos para pasar de métrico a imperial. Esto puede ser realizado desde todos los modos exceptuando el modo Reloj.

Calcular la longitud del paso
Se necesita la configuración personal de la longitud del paso y el peso para obtener los valores exactos de la distancia y calorías consumidas.

Ajuste la longitud del paso caminado 10 pasos y a continuación mida dicha distancia. Divida la distancia por 10 y averiguará la longitud de sus pasos.

Configurar la longitud del paso (30-240 cm)
El ajuste predeterminado es 75 cm (30 pulgadas).

Pulse MODE hasta que KM aparezca en la pantalla.

Pulse y mantenga pulsado SET para que la longitud de paso actual parpadee.

Pulse repetidamente MODE para aumentar la longitud del paso hasta alcanzar el valor deseado (aumenta en intervalos de 1 cm por pulsación, o 1 pulgada si se selecciona MIL).

Pulse y mantenga pulsado MODE y la longitud del paso aumentará más rápidamente.

Una vez ajustada la longitud del paso, el podómetro regresa automáticamente al modo distancia después de 5 segundos o pulsando SET.

Ajuste del peso corporal (30-135 kg)
El ajuste predeterminado es 45 kg (100 libras).

Pulse repetidamente MODE hasta que CAL aparezca en la pantalla.

Pulse y mantenga pulsado SET y el peso corporal actual será visualizado.

Pulse repetidamente MODE para aumentar el peso corporal hasta alcanzar el valor deseado (aumenta en intervalos de 1 kg por pulsación, o 1 libras si se selecciona MIL).

Pulse y mantenga pulsado MODE y el valor del peso corporal aumentará más rápidamente.

Una vez ajustado el peso corporal, el podómetro regresa automáticamente al modo caloríasdespués de 5 segundos o pulsando SET.

Ajuste de la hora
Es esencial ajustar adecuadamente la hora para conseguir una función de memoria precisa.

Pulse repetidamente el botón MODE hasta que AM o PM aparezcan en la pantalla.

Pulse y mantega pulsado el botón SET hasta que el tiempo parpadee.

Pulse MODE para cambiar del formato 12 a 24 horas. Pulse SET para confirmar el formato de la hora.

Pulse MODE para ajustar las horas.

Pulse SET para cambiar al formato de minutos y pulse MODE para cambiar los minutos.

Pulse SET o espere 5 segundos para confirmar los ajustes.

Especificaciones
Intervalo de temperatura operativa: 0° C a +50° C.
Almacenamiento -10° C a +60° C.
Tipo de batería CR-2032.
Vida útil aproximada de la batería 6 meses a 10.000 pasos/día.

Proteja el medio ambiente
Todas las partes de este producto incluídas las baterías deben reciclarse y no deben desecharse con los despojos normales. Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

GARANTÍA
Silva le garantiza que, durante un periodo de dos (2) años, su producto Silva estará sustancialmente libre de defectos de material y mano de obra en condiciones de uso normales. La responsabilidad de Silva en conformidad con la presente garantía se limita a la sustitución o reparación del producto. Esta garantía limitada cubre sólo al comprador original. Si se demuestra que el producto tiene fallos durante el periodo de garantía, póngase en contacto con el establecimiento donde lo ha adquirido originalmente. Asegúrese de llevar el comprobante de compra cuando devuelva el producto. Las devoluciones no se pueden procesar sin el comprobante de compra original. Esta garantía no es válida si el producto ha sido modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones provistas por Silva, o si se ha sometido a esfuerzos físicos o eléctricos anómalos, usos inadecuados, negligencias o accidentes. La garantía tampoco cubre el desgaste normal y desgarros. Silva no es responsable de los daños o consecuencias, directas o indirectas, derivadas del uso de este producto. La responsabilidad de Silva no superará en ningún caso el importe pagado por el producto. Algunos territorios no permiten la exclusión o limitación de daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía solo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición.

Para obtener más información, visite **www.silva.se**

Manuale d'uso
pedometro ex30 connect art. N. 56083

Contenuto della confezione
pedometro ex30
Abbonamento GRATIS a www.silvaconnect.com
Cordicella da collo
Batteria CR2032

Manuale d'uso

www.silvaconnect.com
Nel manuale d'uso fornito con il pedometro ex30 si trova un numero seriale che consente di accedere a www.silvaconnect.com. Qui è possibile creare un profilo per registrare i propri progressi online, impostare e partecipare a sfide, seguire l'allenamento su Internet, confrontare la propria routine di esercizi con il resto del mondo e molto altro ancora.

Informazioni generali

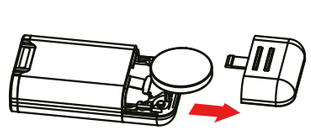
Il pedometro ex30 rileva l'accelerazione in ciascuno dei 3 assi e quindi la posizione/direzione dell'unità non è fondamentale, a condizione che sia ferma e non oscilli. Il pedometro non è a prova d'acqua, quindi deve essere trattato con cautela. Il pedometro non dispone di un pulsante ON/OFF, dal momento che il consumo di energia è estremamente basso, se inutilizzato.

Funzione di filtraggio passi
Il pedometro è dotato di una funzione che previene la registrazione accidentale dei passi quando si è fermi oppure in caso di movimenti involontari che non fanno parte della camminata/corsa. Per il corretto conteggio dei passi il pedometro utilizza un filtro di 10 secondi. Ciò significa che il pedometro deve essere utilizzato per 10 secondi prima che il numero di passi venga aggiornato sul display.

Come indossare il pedometro
Il pedometro ex30 può essere indossato al collo oppure messo in tasca o in borsa. La cordicella è dotata di un rilascio rapido che evita il soffocamento quando il pedometro viene portato al collo.

Batteria
Questo pedometro è alimentato da una batteria al litio CR2032. Sostituire la batteria quando l'illuminazione del display si attenua. La batteria è posta sotto il coperchio sul retro. Vedi immagine 1.

1

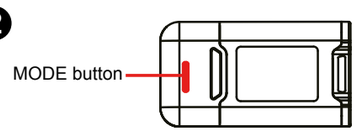


Risparmio energetico
Per risparmiare energia il display LCD del pedometro andrà in standby dopo essere rimasto inattivo per 80 secondi. Il display LCD tornerà attivo premendo un qualsiasi pulsante o quando verrà registrato un movimento.

Funzioni

Funzioni principali
- Premere il pulsante MODE per scorrere la seguente funzione, vedi immagine 2.
- Conteggio passi, sul display viene visualizzato STP
- Misura della distanza, sul display viene visualizzato KM o MIL
- Misurazione calorie, sul display viene visualizzato CAL
- Barometro passi
- Timer di attività, sul display viene visualizzato TMR Il timer si avvia quando viene registrato il movimento.
- Orologio

2



Memoria di sette giorni
Dal pedometro sono accessibili gli ultimi sette giorni in memoria (accumulati di giorno in giorno).

Tenere premuto MODE per accedere alla funzione di memoria.

Premere MODE per selezionare il giorno.

Premere SET per alternare tra passi, distanza e calorie del giorno selezionato.

I dati in memoria vengono salvati alla mezzanotte ogni giorno ed il pedometro viene azzerato automaticamente.

Funzione di barometro passi
In basso a sinistra o in alto a destra sul display c'è una "funzione barometro passi" che aiuta a condurre una vita più sana percorrendo 10.000 passi al giorno. Questo barometro si basa sugli ultimi sette giorni dalla memoria di 30 giorni del pedometro e mostra la media giornaliera sul display. Ogni casella del barometro è pari a una media di 1.666 passi.

3

Azzeramento del pedometro
Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e SET.

Impostazioni personali

Impostazione delle unità di distanza e peso
L'impostazione predefinita del pedometro è il sistema metrico (km per la distanza, cm per la lunghezza del passo e kg per il peso corporeo). È possibile passare al sistema imperiale britannico (miglia, pollici e libbre).

Premere contemporaneamente i pulsanti SET e MODE per azzerare i dati, quindi continuare a premere i pulsanti per 5 secondi per passare al sistema metrico o a quello imperiale. Questo può essere fatto da tutte le modalità tranne da quella Orologio.

Calcolare la lunghezza del passo
L'impostazione personalizzata della lunghezza del passo e del peso è necessaria per ottenere valori precisi di distanza e calorie consumate.

Impostare la lunghezza dei passi facendo 10 passi e poi misurare la distanza. Dividere la distanza per 10 per trovare la lunghezza del passo. Impostazione della lunghezza dei passi (30-240cm)

L'impostazione predefinita è 75 cm (30 pollici).
Premere MODE finché sul display non appare KM.

Tenendo premuto SET, la lunghezza del passo corrente inizia a lampeggiare.

Premere MODE ripetutamente per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (ad ogni pressione del pulsante la lunghezza aumenta di 1 cm, o di 1 pollice se è selezionato MIL).

Tenere premuto MODE, il valore della lunghezza del passo aumenta più velocemente.

Una volta impostata la lunghezza del passo, il pedometro ritorna automaticamente alla modalità di distanza dopo 5 secondi o premendo il tasto SET.

Impostazione del peso corporeo (30-135 kg)
L'impostazione predefinita è 45 kg (100 lb).

Premere MODE ripetutamente, finché sul display non viene visualizzato CAL.

Tenere premuto SET e il peso corporeo attuale viene visualizzato.

Premere MODE ripetutamente per aumentare il peso corporeo fino al valore desiderato (ad ogni pressione del pulsante il peso aumenta di 1 kg, o di 2 lb se è selezionato MIL).

Tenere premuto MODE, il peso corporeo aumenta più velocemente.

Una volta impostato il peso corporeo, il pedometro ritorna automaticamente alla modalità calorie dopo 5 secondi o premendo il tasto SET.

Impostazione dell'ora
È essenziale impostare l'ora in modo corretto per avere una funzionalità esatta della memoria.

Premere il tasto MODE ripetutamente, finché sul display non viene visualizzato AM o PM.

Tenere premuto il tasto SET fino a quando non lampeggia.

Premere MODE per passare dal formato 12 ore a quello 24 ore. Premere SET per confermare il formato dell'ora.

Premere MODE per impostare le ore.

Premere SET per passare al formato dei minuti e MODE per cambiare i minuti.

Premere SET o attendere 5 secondi per confermare le impostazioni.

Dati tecnici
Intervallo di temperatura di funzionamento: tra -10° C e +50° C.
Conservazione: tra -20° C e +60° C.
Tipo batteria: CR-2032.
Durata della batteria ca. 6 mesi a 10.000 passi/giorno.

Tutela dell'ambiente
Tutte le parti incluse nel prodotto, comprese le batterie, devono essere riciclate e non vanno gettate nella spazzatura indifferenziata. Smaltirle nel rispetto delle leggi locali vigenti.

GARANZIA
Silva garantisce per un periodo di due (2) anni che il proprio Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiali o manodopera in caso di utilizzo normale. La responsabilità di Silva ai sensi della presente garanzia, è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all'acquirente originale. Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. Allegare sempre la prova di acquisto quando si restituisce il prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto originale. La presente garanzia verrà invalidata qualora il Prodotto sia stato manomesso o non sia stato installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure sia stato soggetto a sollecitazioni fisiche o elettriche eccessive, abuso, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva declina ogni responsabilità per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall'uso del prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l'importo corrisposto per il prodotto. Le suddette limitazioni o esclusioni per danni accidentali o consequenziali potrebbero non essere applicabili nel Paese di acquisto, in base alla giurisdizione locale. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitare **www.silva.se**

Gebruiksaanwijzing voor
ex30 connect stappenteller art. nr. 56083

Inhoud van de verpakking
ex30 stappenteller
GRATIS registratie op www.silvaconnect.com
Halskoord
Batterij CR2032
Gebruiksaanwijzing

www.silvaconnect.com
In de gebruiksaanwijzing van de ex30 stappenteller staat een serienummer vermeld waarmee u toegang krijgt tot www.silvaconnect.com. Hier kunt u uw profiel aanmaken om uw stappen online te registreren en vervolgens uw persoonlijke gegevens in te stellen en deel te nemen aan uitdagingen, uw training op het internet te volgen, uw trainingsschema te vergelijken met dat van anderen en nog veel meer.

Algemene informatie

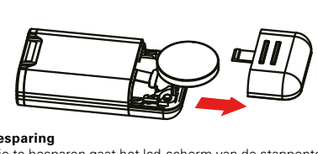
De ex30 stappenteller detecteert acceleratie in elk van de 3 asrichtingen. Zolang het apparaat stil hangt en niet slingert, heeft de positie/richting van het apparaat daarom weinig belang. De stappenteller is niet waterbestendig. Ga er dus voorzichtig mee om. Aangezien het energieverbruik extreem laag is wanneer u hem niet gebruikt, heeft de stappenteller geen ON/OFF-knop.

Stappenfilterfunctie
De stappenteller heeft een filterfunctie die ongewenste registratie van stappen voorkomt wanneer u stilstaat of korte bewegingen maakt die niets met wandelen/hardlopen te maken hebben. Voor het correct tellen van stappen gebruikt de stappenteller een 10-secondenfilter. Dit betekent dat de stappenteller tien seconden moet worden gebruikt voordat het aantal stappen wordt bijgewerkt op de display.

De stappenteller dragen
De ex30 stappenteller kan om de hals of in een broekzak of tas gedragen worden. Het halskoord heeft een "quick release"-functie die verstikking voorkomt als de stappenteller om de hals wordt gedragen.

Batterij
Deze stappenteller werkt op een CR2032 lithiumbatterij. Vervang de batterij wanneer de cijfers op de display vervagen. De batterij zit onder het batterijdeksel op de achterzijde. Zie afbeelding 1.

1

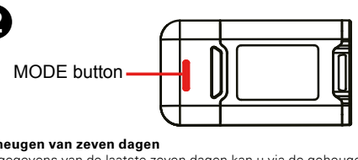


Energiebesparing
Om energie te besparen gaat het lcd-scherm van de stappenteller in stand-by na 80 seconden van inactiviteit. Het lcd-scherm wordt weer actief wanneer u op een willekeurige knop drukt of er een beweging wordt geregistreerd.

Functies

Hoofdfuncties
Druk op de knop MODE om door de volgende functies te bladeren, zie afbeelding 3.
- Stappen tellen, STP wordt getoond op de display.
- Afstand meten, KM of MIL wordt getoond op de display.
- Calorieën berekenen, CAL wordt getoond op de display.
- Stappenbarometer.
- Activiteitstimer, TMR wordt getoond op de display. De timer begint te tellen wanneer er beweging wordt geregistreerd.
- Klok.

2



Geheugen van zeven dagen
De gegevens van de laatste zeven dagen kan u via de geheugenfunctie bekijken. (gegevens per dag).

MODE ingedrukken om naar de geheugenfunctie te gaan.

Druk op MODE om een dag te selecteren.

Druk op SET om te wisselen tussen de gegevens (stappen, afstand en calorieën) op de geselecteerde dag.

De gegevens worden dagelijks om middernacht in het geheugen opgeslagen en de stappenteller wordt automatisch gereset.

Stappenbarometerfunctie
Linksonder of rechtsboven in het display staat een "stappenbarometer" die u helpt een gezonder leven te leiden door 10.000 stappen per dag te zetten. Deze barometer is gebaseerd op de gegevens uit het geheugen van de laatste 7 dagen en toont uw dagelijkse gemiddelde op de display. Elk blokje in de barometer is gelijk aan een gemiddelde van 1666 stappen.

3

De stappenteller resetten
Druk tegelijk op de knoppen MODE en SET om de teller te resetten.

Persoonlijke instellingen

Afstand- en gewichtseenheden instellen
De standaardinstelling van de stappenteller is metrisch (km voor afstand, cm voor paslengte en kg voor lichaamsgewicht). Dit kan worden gewijzigd naar het imperiale stelsel (mijl, in en lb.).

Druk tegelijk op de knoppen SET en MODE om de gegevens te resetten, en houdt de knoppen vervolgens 5 seconden ingedrukt om te wisselen tussen het metrische en imperiale stelsel. Deze bewerking kunt u uitvoeren in alle modi behalve in de klokmodus.

Paslengte berekenen
Persoonlijke instellingen van paslengte en gewicht zijn noodzakelijk om nauwkeurige waarden voor afstand en verbruikte calorieën te verkrijgen.

Stel de paslengte in door 10 stappen te zetten en vervolgens deze afstand te meten. Deel de afstand door 10 om uw paslengte te vinden.

Paslengte instellen (30-240 cm)

De standaardinstelling is 75 cm (30 in).
Druk op MODE tot de tekst KM op de display verschijnt.

Houdt SET ingedrukt; de huidige paslengte begint te knipperen.

Druk herhaaldelijk op MODE om de paslengte te verhogen tot de gewenste waarde (bij elke druk verhoogt de waarde met 1 cm, of 1 in indien MIL is geselecteerd).

Houdt MODE ingedrukt om de waarde van de paslengte sneller te verhogen.

Nadat de paslengte is ingesteld, keert de stappenteller na 5 seconden automatisch terug naar de afstandsmodus. U kan ook drukken op SET.

Lichaamsgewicht instellen (30-135 kg)
De standaardinstelling is 45 kg (100 lb.).

Druk herhaaldelijk op MODE tot CAL op de display wordt getoond.

Houdt SET ingedrukt om het huidige lichaamsgewicht weer te geven.

Druk herhaaldelijk op MODE om het lichaamsgewicht te verhogen tot de gewenste waarde (bij elke druk verhoogt de waarde met 1 kg, of 1 lb. indien MIL is geselecteerd).

Houdt MODE ingedrukt om de waarde van het lichaamsgewicht sneller te verhogen.

Nadat het lichaamsgewicht is ingesteld, keert de stappenteller na 5 seconden automatisch terug naar de caloriemodus. U kan ook drukken op SET.

Tijd instellen
Voor de nauwkeurigheid van de geheugenfunctie is het essentieel dat de tijd correct ingesteld wordt.

Druk herhaaldelijk op de knop MODE tot AM of PM op de display wordt getoond.

Houdt de knop SET ingedrukt tot de tijd knippert.

Druk op MODE om te wisselen tussen de 12- en 24-uursaanduiding. Druk op SET om de tijdnotatie te bevestigen.

Druk op MODE om het uur in te stellen.

Druk op SET om over te schakelen naar de minutenaanduiding en druk op MODE om de minuten te wijzigen.

Druk op SET of wacht 5 seconden om de instellingen te bevestigen.

Specificaties
De stappenteller werkt bij temperaturen van 0° C tot +50° C.
Stappenteller bewaren bij 0° C tot +60° C.
Batterijtype CR-2032.
Levensduur van de batterij ca. 6 maanden bij 10.000 stappen/dag.

Bescherm het milieu
Alle onderdelen in dit product, inclusief batterijen, moeten worden gerecycled en mogen niet worden weggegooid met het gewone huisvuil. Sorteer deze onderdelen in overeenstemming met de geldende lokale regelgeving.

GARANTIE
Silva garandeert dat voor een periode van twee (2) uw Silva-product jaar geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten bij normaal gebruik. Silva's verplichting bij deze garantie is beperkt tot het herstellen of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper. Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt indien het product defect geraakt tijdens de garantieperiode. Retouren kunnen niet afgehandeld worden zonder origineel aankoopbewijs. De garantie geldt niet als het product werd gewijzigd, niet werd geïnstalleerd, gebruikt, hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva. Blootstelling aan abnormale fysieke of elektrische spanning, misbruik, onachtzaamheid of ongevallen vallen eveneens niet onder garantie. De garantie dekt evenmin normale slijtage. Silva is niet verantwoordelijk voor gevolgschade, direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gesteld voor een bedrag groter dan de door u voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie is geldig en wordt alleen afgehandeld in het land van aankoop.

Voor meer informatie kunt u terecht op **www.silva.se**

Guia do utilizador
pedómetro ex30 connect art. nº 56083

Conteúdo da embalagem
Pedómetro ex30
Subscrição GRATUITA em www.silvaconnect.com
Fio de pescoço
Bateria CR2032

Guia do utilizador

www.silvaconnect.com
No guia do utilizador fornecido com o pedómetro ex30 está um número de série que lhe dá acesso a www.silvaconnect.com. Aqui poderá criar um perfil para registar os seus passos online e depois organizar e participar em desafios, acompanhar o seu treino pela internet e comparar as suas rotinas diárias com o resto do mundo e muito mais.

Informação geral

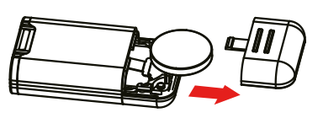
O pedómetro ex30 detecta a aceleração em cada um dos 3 eixos e portanto a posição/direcção da unidade não é essencial desde que ele fique fixo e não balance. O pedómetro não é à prova de água – portanto trate-o com cuidado. O pedómetro não tem um botão de ligar/desligar, dado que, quando não estiver em uso, o consumo de energia é extremamente baixo.

Função de filtro de passos
O pedómetro tem uma função de filtro, que impede o registo acidental de passos quando parado ou quando houver pequenos movimentos acidentais que não sejam parte da caminhada/corrida. Para uma contagem correcta de passos o pedómetro usa um filtro de 10 segundos. Isto significa que será necessário usar o pedómetro durante dez segundos até que o número de passos seja actualizado no mostrador.

Uso do pedómetro
O pedómetro ex30 pode ser usado à volta do pescoço ou guardado no bolso ou mochila. O fio de pescoço tem uma abertura rápida que evita o estrangulamento no caso de o pedómetro ser usado à volta do pescoço.

Bateria
Este pedómetro é alimentado por uma bateria de lítio CR2032. Mude a bateria quando o mostrador desvanecer. A bateria está localizada sob a tampa da bateria na parte de trás. Ver a imagem 1.

1

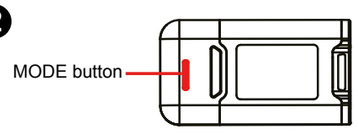


Economia de energia
Para economizar energia o LCD do pedómetro passará a modo espera depois de ficar inactivo durante 80 segundos. O LCD despertará novamente premindo qualquer botão ou quando for registado movimento.

Funções

Funções principais
Prima o botão MODE para passar pelas seguintes funções, veja a imagem 2.
- Contagem de passos, STP apresentado no mostrador
- Medição da distância, KM ou ML apresentados no mostrador
- Medição de calorias, CAL apresentado no mostrador
- Barómetro de passo
- Temporizador de actividade, TMR apresentado no mostrador. O temporizador inicia a contagem quando for registado movimento.
- Relógio

2



Memória de sete dias
Os últimos sete dias da memória estão acessíveis a partir do pedómetro (acumulado dia a dia).

Prima e mantenha MODE para entrar na função memória.

Prima MODE para seleccionar dia.

Prima SET para comutar entre passos, distância e calorias no dia seleccionado.

Os dados na memória são guardados à meia-noite de cada dia e o pedómetro é automaticamente reiniciado.

Função de barómetro de passo
No canto inferior esquerdo ou superior direito do mostrador existe uma "Função de barómetro de passo" que o ajuda a obter uma vida mais saudável caminhando 10 000 passos por dia. Este barómetro tem por base os últimos 7 dias da memória de 30 dias no pedómetro e apresenta a sua média diária no mostrador. Cada caixa do barómetro equivale a uma média de 1 666 passos.

3

Reiniciar o pedómetro
Prima e mantenha simultaneamente o botão MODE e SET para reiniciar o contador.

Configurações personalizadas

Definição das unidades de distância e de peso
A definição por omissão do pedómetro é métrica (km para distância e cm para comprimento da passada e kg para peso corporal). Isto pode ser alterado para o sistema imperial (milhas, polegadas e libras).

Prima simultaneamente os botões SET e MODE para reiniciar os dados, e continue a premir os botões durante 5 segundos para mudar entre o sistema métrico e imperial. Isto pode ser feito a partir de qualquer dos modos excepto o Modo relógio.

Calcular o comprimento da passada
É necessária a definição personalizada do comprimento da passada e do peso para obter valores precisos da distância e calorias consumidas.

Defina o comprimento da passada caminhando 10 passos e depois meça essa distância. Divida a distância por 10 para achar o seu comprimento de passada.

Definição do comprimento da passada (30 a 240 cm)
A definição por omissão é 75 cm (30 polegadas).

Prima MODE até aparecer o texto KM no mostrador.

Prima e mantenha SET e o comprimento actual da passada começa a piscar.

Prima repetidamente MODE para aumentar o comprimento da passada para o valor desejado (aumenta 1 cm por cada pressão, ou 1 polegada se estiver seleccionado MIL).

Prima e mantenha MODE e o comprimento da passada aumentará mais rapidamente.

Logo que o comprimento da passada estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo distância ao fim de 5 segundos ou premindo SET.

Definição do peso corporal (30 a 135 kg)
A definição padrão é 45 kg (100 lb).

Prima repetidamente MODE até ser apresentado CAL no mostrador.

Prime e mantenha SET e o peso corporal actual será apresentado.

Prima repetidamente MODE para aumentar o peso corporal para o valor desejado (aumenta 1 kg por cada pressão, ou 1 lb se estiver seleccionado MIL).

Prima e mantenha MODE e o valor do peso corporal aumentará mais rapidamente.

Logo que o peso corporal estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo caloria ao fim de 5 segundos ou premindo SET.

Definição da hora
É essencial definir correctamente a hora a fim de ter uma função de memória precisa.

Prima repetidamente o botão MODE até ser apresentado AM ou PM no mostrador.

Prima e mantenha o botão SET até que a hora pisque.

Prima MODE para alterar o formato de 12 para 24 horas. Prima SET para confirmar o formato da hora.

Prima MODE para definir a hora.

Prima SET para comutar para formato de minutos e prima MODE para alterar os minutos.

Prima SET ou aguarde 5 segundos para confirmar a definição.

Especificações
Gama de temperaturas de operação: 0° C a +50° C.
Armazenagem -10° C a +60° C.
Tipo de bateria CR-2032.
Tempo de vida da bateria aprox. 6 meses a 10 000 passos/dia.

Proteja o ambiente
Todas as partes componentes deste produto incluindo as baterias devem ser recicladas e não devem ser atiradas para o lixo comum. Deite fora estes itens de acordo com os regulamentos locais aplicáveis.

GARANTIA
A Silva garante que, por um período de dois (2) anos, o seu produto Silva, se usado normalmente, estará substancialmente livre de defeitos materiais e de fabrico. A responsabilidade da Silva sob esta garantia está limitada a reparar ou substituir o produto. Esta garantia limitada estende-se apenas ao comprador original. Se o produto se apresentar como defeituoso durante o período de garantia, contacte o local original de compra. Certifique-se de que possui a prova de compra quando devolver o produto. As devoluções não podem ser processadas sem o original da prova de compra. Esta garantia não se aplica se o produto tiver sido alterado, instalado, operado, reparado ou mantido em desacordo com as instruções fornecidas pela Silva ou se tiver sido sujeito a stress físico ou elétrico, má utilização, negligência ou acidente. A garantia também não cobre o desgaste normal. A Silva não se responsabiliza por qualquer consequência, directa ou indirecta, ou danos resultantes da utilização deste produto. Em nenhuma circunstância a responsabilidade da Silva excederá o valor que pagou pelo produto. Algumas jurisdições não permitem a exclusão ou limitação dos danos incidentais ou consequentes, e portanto a limitação ou exclusão acima podem não lhe ser aplicáveis. Esta garantia só é válida e pode ser processada no país de compra.

Para mais informações visite **www.silva.se**

ex30
PEDOMETER

SILVA

PEDOMETER ex30

GB Instruction manual
SE Bruksanvisning
F Instruction d'utilisation
DE Gebrauchsanleitung
FI Käyttöohje
ES Instrucciones
I Istruzioni
NL Gebruiksaanwijzing
POR Manual de Instruções

SILVA

www.silva.se

Visit: **www.silva.se/environment** for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.

ex30 v1.0

User guide
ex30 pedometer art. No. 56083

Package contents
ex30 pedometer
FREE Subscription to www.silvaconnect.com
Neck lanyard
Battery CR2032
User guide

www.silvaconnect.com
In the user guide supplied with the ex30 pedometer there is a serial number that gives you access to www.silvaconnect.com. Here, you can create a profile to register your steps online, set-up and participate in challenges, follow your training on the Internet, compare your exercise routines with the rest of the world and much more.

General Information

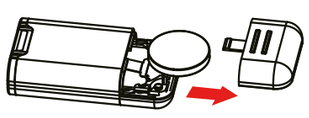
The ex30 pedometer detects acceleration in each of the 3 axis and therefore, the position/direction of the unit is not crucial as long as it stays still and does not swing. The pedometer is not waterproof – therefore keep it dry and treat it carefully. The pedometer does not have an ON/OFF button, as the power consumption when not in use is extremely low.

Step filter function
The pedometer has a filter function that prevents the accidental registration of steps when standing still or when making short movements that are not part of the walk/run. For correct step counting, the pedometer uses a 10 second filter. This means that the pedometer must be used for 10 seconds before the number of steps is updated on the display.

Wearing the pedometer
The ex30 pedometer can be worn around the neck or can be stored in your pocket or bag. The lanyard features a quick release that prevents strangling if the pedometer is worn around the neck.

Battery
This pedometer is powered by a Lithium CR2032 battery. Change the battery when the display begins to dim. The battery is located under the battery lid on the back. See image 1.

1



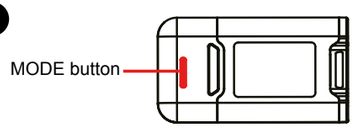
Power savings
To save power, the pedometer's LCD will go to standby mode after having been idle for 80 seconds. The LCD will come to life again by pressing any button or when movement is registered.

Functions

Main functions
Press the MODE button to browse through the following functions, see image 2:

- Step counting, STP is shown on the display
- Distance measurement, KM or MIL is shown on the display
- Calorie measurement, CAL is shown on the display
- Step barometer
- Activity timer, TMR is shown on the display. The timer starts counting when movement is detected.
- Clock

2



Seven day memory
The last seven days in the memory are accessible from the pedometer (accumulated day-by-day).

Press and hold MODE to enter the memory function.

Press MODE to select the day.

Press SET to toggle between steps, distance and calories on the selected day.

The data in the memory is stored at midnight every day and the pedometer is automatically reset.

Step Barometer function
In the lower left or higher right part of the display there is a "Step Barometer Function" that helps you obtain a healthier lifestyle by walking 10,000 steps per day. This Barometer is based on the last 7 days from the 30 day memory in the pedometer and shows your daily average on the display. Each box in the barometer is equal to an average of 1,666 steps.

3

Resetting the pedometer
Press and hold the MODE and SET buttons simultaneously to reset the counter.

Personal settings

Setting distance and weight units
The Pedometer's default setting is metric (Km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, inch and lb).

Press the SET and MODE button simultaniously to reset the data, and then continue pressing the buttons for 5 seconds to change between metric and imperial. This can be done from all modes except from the Clock Mode.

Calculating stride length
Personal stride length and weight settings are needed in order to get accurate values of distance and consumed calories.

Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find your stride length.

Setting stride length (30-240cm)
The default setting is 75cm (30 inches).

Press MODE until the text KM appears in the display.

Press and hold SET until the current stride length starts to flash.

Press MODE repeatedly to increase the stride length to the desired value (increases by 1 cm per press, or 1 inch if MIL is selected).

Press and hold MODE and the stride length value will increase faster.

Once the stride length is set, the pedometer automatically returns to distance mode after 5 seconds or by pressing SET.

Setting body weight (30-135 kg)
The default setting is 45kg (100lb).

Press MODE repeatedly until CAL is shown on the display.

Press and hold SET and the current body weight will be displayed.

Press MODE repeatedly to increase the body weight to the desired value (increases by 1 kg per press, or 1 lb if MIL is selected).

Press and hold MODE and the body weight value will increase faster.

Once the body weight is set, the pedometer automatically returns to calorie mode after 5 seconds or by pressing SET.

Setting time
Correctly setting the time is essential for an accurate memory function.

Press the MODE button repeatedly until AM or PM is shown on the display.

Press and hold the SET button until the time flashes.

Press MODE to change from the 12 to 24 hour formats. Press SET to confirm the time format.

Press MODE to set the hours.

Press SET to switch to minute format and press MODE to change the minutes.

Press SET or wait 5 seconds to confirm the settings.

Specifications
Temperature range Operation: 0 °C to +50 °C
Storage: -10 °C to +60 °C
Battery type: CR-2032
Battery lifetime approx. 6 months at 10 000 steps/day

Protect the environment
All parts included in this product including batteries should be recycled and must not be thrown away in the regular trash. Dispose of these items in accordance with applicable local regulations.

WARRANTY
Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser. If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit **www.silva.se**

Bruksanvisning för
pedometer ex30 connect, art. nr. 56083

Förpackningen innehåller
Pedometer ex30
GRATIS prenumeration på www.silvaconnect.com
Halssnodd
Batteri CR2032
Bruksanvisning

www.silvaconnect.com
I bruksanvisningen som levereras med ex30-pedometern finns det ett serienummer som ger dig åtkomst till www.silvaconnect.com. Här kan du skapa en profil för att registrera dina steg online. Sedan kan du definiera och delta i utmaningar, följa upp din träning på Internet och jämföra dina träningsrutiner med resten av världen och mycket mer.

Allmän information

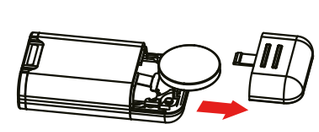
ex30-pedometern registrerar acceleration i var och en av de 3 axlarna och därför är inte enhetens position/riktning betydelsefull så länge som den är stilla och inte gungar. Pedometern är inte vattentät – behandla den därför varsamt. Pedometern är inte försedd med en ON/OFF-knapp eftersom energiförbrukningen är extremt låg när den inte är i bruk.

Stegfilterfunktion
Pedometern har en filterfunktion som förhindrar oönskad registrering av steg när du står stilla eller när du gör korta rörelser som inte är en del av promenaden/löpningen. Pedometern använder ett 10-sekunders filter för korrekt stegräkning. Detta betyder att pedometern måste användas i 10 sekunder innan antalet steg uppdateras på displayen.

Bära pedometern
ex30-pedometern kan bäras runt halsen, ligga i fickan eller i en väska, etc. Halssnodden är försedd med en snabburkoppling som förhindrar strypning när pedometern bärs runt halsen.

Batteri
Denna pedometer drivs med ett Litium CR2032-batteri. Byt batteriet när tecknen på displayen börjar bli svaga. Batteriet finner du under batterilocket på apparatens baksida. Se bild 1.

1



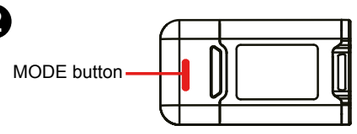
Energibesparing
Pedometerns LCD-display går i standby-läge efter att den har varit inaktiv i 80 sekunder - detta för att spara energi. LCD-displayen aktiveras på nytt när någon av knapparna trycks eller när rörelse registreras.

Funktioner

Huvudfunktioner
Tryck på knappen MODE för att bläddra igenom följande funktioner - se bild 2.

- Stegräkning - STP visas på displayen.
- Distansmätning - KM eller MIL visas på displayen.
- Kalorimätning - CAL visas på displayen.
- Stegbarometer
- Aktivitetstimer - TMR visas på displayen. Timern börjar räkna när rörelser registreras.
- Klocka

2



Sju dagars minne
De senaste sju dagarna i minnet är åtkomliga från pedometern (ackumuleras dag efter dag).

Tryck och håll MODE för att komma åt minnesfunktionen.

Tryck på MODE för att välja dag.

Tryck på SET för att växla mellan steg, distans och kalorier på den valda dagen.

Data i minnet lagras varje dag vid midnatt och pedometern återställs automatiskt.

Stegbarometer
I displayens nedre vänstra eller övre högra hörn finns en "stegbarometer" som hjälper dig till ett hälsosammare liv genom att du går 10 000 steg varje dag. Denna barometer baseras på de senaste 7 dagarna i pedometerns 30-dagars minne och visar ditt dagliga genomsnitt på displayen. Varje ruta i barometern motsvarar ett genomsnitt på 1 666 steg.

3

Återställning av pedometern
Tryck och håll knapparna MODE och SET samtidigt för att återställa pedometern.

Personliga inställningar

Inställning av distans- och viktenhet
Pedometerns fabriksinställning är metrisk (km för distans, cm för steglängd och kg för kroppsvikt). Detta kan ändras till brittisk standard (miles, in. och lb.).

Tryck på knapparna SET och MODE samtidigt för att återställa data. Håll knapparna intryckta under 5 sekunder för att växla mellan metrisk och brittisk standard. Detta kan göras i alla lägen förutom klockläget.

Beräkna steglängd
Du måste ange personliga inställningar för steglängd och vikt för att kunna erhålla exakta värden för distans och förbrukade kalorier.

Ställ in steglängden genom att gå 10 steg och mät därefter distansen. Dela distansen med 10 för att få fram din steglängd.

Inställning av steglängd (30-240 cm)
Fabriksinställningen är 75 cm (30 tum).

Tryck på MODE tills texten KM visas på displayen.

Tryck och håll SET så börjar nuvarande steglängd att blinka.

Tryck på MODE flera gånger för att öka steglängden till önskat värde (ökar med 1 cm per tryckning, eller 1 tum om MIL valts).

Tryck och håll MODE om du vill att värdet för steglängd ska öka snabbare.

När steglängden ställts in återgår pedometern automatiskt till distansläget efter 5 sekunder eller när du trycker på SET.

Inställning av kroppsvikt (30-135 kg)

Fabriksinställningen är 45 kg (100 lb.).
Tryck på MODE flera gånger tills CAL visas på displayen.

Tryck och håll SET intryckt så visas nuvarande kroppsvikt.

Tryck på MODE flera gånger för att öka kroppsvikten till önskat värde (ökar med 1 kg per tryckning, eller 1 lb. om MIL valts).

Tryck och håll MODE om du vill att värdet för kroppsvikt ska öka snabbare.

När kroppsvikten ställts in återgår pedometern automatiskt till kaloriläget efter 5 sekunder eller när du trycker på SET.

Inställning av tiden
Det är viktigt att ställa in tiden rätt för att minnet ska fungera exakt.

Tryck på knappen MODE flera gånger tills AM eller PM visas på displayen.

Tryck och håll knappen SET tills tiden börjar blinka.

Tryck på MODE för att ändra från 12- till 24-timmars format. Tryck på SET för att bekräfta tidsformatet.

Tryck på MODE för att ställa in timmarna.

Tryck på SET för att växla till minutformat och tryck därefter på MODE för att ändra minuterna.

Tryck på SET eller vänta 5 sekunder för att bekräfta inställningarna.

Specifikationer
Temperaturomfång Drift: 0° C till +50° C.
Förvaring: -10° C till +60° C.
Batterityp CR-2032.
Batteriets livslängd är ca. 6 månader om man går 10 000 steg/dag.

Skydda miljön
Alla delar som ingår i denna produkt, inklusive batterierna, ska återvinnas och får inte slängas bland vanliga sopor. Kassera dessa delar enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

GARANTI
Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen.

Om produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis till hands när du returnerar produkten. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original.

Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från Silva, eller om den utsatts för onormala fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försumlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalat för produkten. Viss lagstiftning tillåter inte uteslutanden eller begränsningar av orsaks- och konsekvensskador, varför ovanstående begränsningar kanske inte gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet.

För mer information, besök **www.silva.se**

Manuel d'utilisation
du podomètre ex30 art. n° 56083

Contenu de l'emballage
Podomètre ex30
Cordon tour de cou
Pile CR2032
Manuel d'utilisation

Informations générales

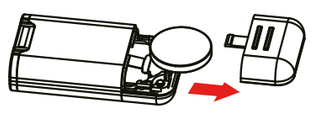
Le podomètre ex30 détecte l'accélération sur chacun des 3 axes ; par conséquent la position/direction de l'appareil n'est pas cruciale, du moment qu'il demeure immobile et ne se balance pas. Le podomètre n'est pas étanche à l'eau, par conséquent, manipulez-le avec précaution. Le podomètre ne comporte pas de bouton de marche/arrêt du fait que sa consommation électrique soit extrêmement faible lorsqu'il n'est pas utilisé.

Fonction filtrage de pas
Le podomètre comporte une fonction de filtrage afin d'éviter un enregistrement non souhaité lorsque vous êtes en position debout ou lorsque vous faites de petits mouvements ne faisant pas partie de votre marche ou de votre course. Pour un comptage correct des pas, le podomètre utilise un filtre de 10 secondes. Cela signifie que le podomètre doit être utilisé pendant 10 secondes avant que le nombre de pas soit mis à jour sur l'affichage.

Porter le podomètre
Le podomètre ex30 peut être porté autour du cou ou glissé dans votre poche ou votre sac. Le cordon est muni d'un système de dégagement rapide pour éviter tout étranglement lorsque le podomètre est porté autour du cou.

Pile
Ce podomètre est alimenté par une pile au lithium CR2032. Remplacez la pile lorsque l'affichage s'affaiblit. La pile est située en dessous du couvercle à pile au dos. Voir l'image 1.

1



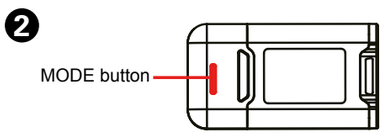
Économie d'énergie
Pour économiser l'énergie, l'écran à cristaux liquides du podomètre passera en mode veille après 80 secondes d'inactivité. L'écran se réactive en appuyant sur un bouton ou lorsqu'un mouvement est enregistré.

Fonctions

Fonctions principales
Pressez le bouton MODE pour naviguer parmi les fonctions suivantes, voir l'image 2.

- Compteur de pas, STEP affiché à l'écran
- Mesure de la distance, KM ou MIL affiché à l'écran
- Mesure de calories, CAL affiché à l'écran
- Baromètre de pas
- Minuteur d'activité, TMR affiché à l'écran. Le minuteur démarre lorsqu'un mouvement est enregistré.
- Horloge

2



Mémoire de sept jours
Les sept derniers jours dans la mémoire de 30 jours sont accessibles depuis le podomètre (accumulés jour par jour). Pressez et maintenez le bouton MODE pour entrer dans la fonction mémoire. Pressez MODE pour sélectionner le jour. Pressez SET pour permuter entre les pas, la distance et la quantité de calories du jour sélectionné. Les données dans la mémoire sont stockées tous les jours à minuit et le podomètre se réinitialise automatiquement.

Fonction baromètre de pas
Dans la partie inférieure gauche ou supérieure droite de l'affichage, une « Fonction baromètre de pas » contribue à vous donner une vie plus saine en effectuant 10 000 pas par jour. Ce baromètre se base sur les 7 derniers jours de la mémoire de 30 jours du podomètre et affiche votre moyenne journalière à l'écran. Chaque carré dans le baromètre correspond à une moyenne de 1666 pas.

3

Réinitialiser le podomètre
Pressez et maintenez simultanément les boutons MODE et SET pour réinitialiser le compteur.

Réglages personnels

Régler les unités de distance et de poids
Le podomètre utilise le système métrique par défaut (km pour la distance, cm pour la longueur de foulée et kg pour le poids corporel). Il est possible d'utiliser le système impérial à la place (miles, pouces (in) et livres (lb)).

Pressez simultanément les boutons SET et MODE pour réinitialiser les données, puis maintenez les boutons pendant 5 secondes pour passer au système métrique ou impérial. Cette manipulation peut être exécutée dans tous les modes, excepté dans le mode Horloge.

Calculer la longueur de foulée
Il est nécessaire d'entrer les réglages personnels de longueur de foulée et de poids pour obtenir les valeurs exactes de la distance et de la quantité de calories consommées.

Réglez la longueur de foulée en effectuant 10 pas puis en mesurant cette distance. Divisez la distance par 10 pour obtenir votre longueur de foulée.

Régler la longueur de foulée (30-240cm)
Le réglage par défaut est de 75cm (30 pouces).

Pressez le bouton MODE jusqu'à ce que KM apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET et la longueur de foulée actuelle commence à clignoter.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive pour augmenter la longueur de foulée jusqu'à la valeur souhaitée (augmentation de 1 cm par pression, 1 pouce si MIL est sélectionné).

Pressez et maintenez le bouton MODE et la valeur de la longueur de foulée augmentera plus rapidement.

Une fois la longueur de foulée réglée, le podomètre revient automatiquement en mode distance après 5 secondes ou en pressant le bouton SET.

Régler le poids corporel (30-135 kg)
Le réglage par défaut est de 45kg (100 livres).

Pressez le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à ce que CAL apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET et le poids corporel actuel s'affiche.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive pour augmenter le poids corporel jusqu'à la valeur souhaitée (augmentation de 1 kg par pression, 1 livres si MIL est sélectionné).

Pressez et maintenez le bouton MODE et la valeur du poids corporel augmentera plus rapidement.

Une fois le poids corporel réglé, le podomètre revient automatiquement en mode calorie après 5 secondes ou en pressant le bouton SET.

Régler l'heure
Il est primordial de régler l'heure correctement afin de profiter d'une fonction mémoire exacte.

Pressez le bouton MODE de façon répétitive jusqu'à ce que AM ou PM apparaisse à l'écran.

Pressez et maintenez le bouton SET jusqu'à ce que l'heure clignote.

Pressez le bouton MODE pour changer le format de l'heure à 12 ou 24 heures. Pressez le bouton SET pour confirmer le format de l'heure.

Pressez le bouton MODE pour régler l'heure.

Pressez le bouton SET pour passer aux minutes et pressez le bouton MODE pour changer les minutes.

Pressez le bouton SET ou patientez 5 secondes pour confirmer les réglages.

Caractéristiques
Plage de température de fonctionnement : 0° C à +50° C.
Entreposage -10° C - +60° C.
Pile de type CR-2032.
Durée de vie approximative de la pile 6 mois à 10 000 pas/jour.

Protection de l'environnement
Toutes les parties du produit, y compris les piles, doivent être recyclées et ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Lorsque vous souhaitez les mettre au rebut, veuillez vous conformer à la réglementation en vigueur.

GARANTIE
Silva garantit pendant une période de deux (2) ans votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale. La responsabilité de Silva sous cette garantie se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défectuosité du produit au cours de la période de garantie, veuillez contacter le revendeur d'origine. Assurez-vous de vous munir du justificatif d'achat pour le retour du produit. Aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat.

Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu conformément aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait d'une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne couvre pas non plus l'usure normale et les accrocs. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucune conséquence ou dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, les limitations ou exclusions évoquées ci-dessus ne pourront pas s'appliquer à vous. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site internet **www.silva.se**

Benutzerhandbuch
ex30-Schrittzähler Art.-Nr. 56083

Packungsinhalt
ex30-Schrittzähler
KOSTENLOSER Zugang zu www.silvaconnect.com
Umhängeband mit Sicherheitsverschluss für den Hals
Batterie CR2032
Benutzerhandbuch

www.silvaconnect.com
Dieses Benutzerhandbuch, welches mit dem ex30-Schrittzähler geliefert wurde, enthält eine Seriennummer, welche Ihnen Zugang zu www.silvaconnect.com erlaubt. Hier können Sie ein Nutzerprofil registrieren, um Ihre Schritte online zu registrieren, anschließend Herausforderungen anzunehmen, Ihrem Training im Internet zu folgen und Ihre Trainingsroutine mit dem Rest der Welt zu vergleichen und vieles mehr.

Allgemeine Informationen

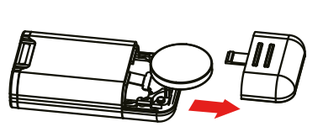
Der ex30-Schrittzähler nimmt Beschleunigung in jeder der 3 Achsen wahr, weshalb die Position/Richtung der Einheit nicht ausschlaggebend ist, solange das Gerät still gehalten wird und nicht schwingt. Der Schrittzähler ist nicht wasserfest – gehen Sie deshalb vorsichtig mit ihm um. Der Schrittzähler hat keinen ON/OFF-Schalter, da der Stromverbrauch bei Nichtbenutzung extrem niedrig ist.

Schrittfilterfunktion
Der Schrittzähler hat eine Filterfunktion, die das versehentliche Registrieren von Schritten verhindert, die entstehen können, wenn man stehen bleibt und sich kurz bewegt, dies aber nicht Teil des Laufes ist. Für die korrekte Schrittzählung bedient sich der Schrittzähler eines 10-Sekunden-Filters. Dies bedeutet, dass der Schrittzähler 10 Sekunden lang in Benutzung sein muss, bevor die Anzahl der Schritte auf der Anzeige aktualisiert wird.

Tragen des Schrittzählers
Der ex30-Schrittzähler kann entweder um den Hals oder in einer Tasche getragen werden. Das Umhängeband hat einen Sicherheitsverschluss, welcher Einschnürung verhindert, sollte der Schrittzähler um den Hals getragen werden.

Batterie
Dieser Schrittzähler wird mit einer CR2032-Lithium-Batterie betrieben. Wechseln Sie die Batterien, sobald die Anzeige schwächer wird. Die Batterie befindet sich unterhalb des Batteriedeckels auf der Rückseite. Siehe Abbildung 1.

1



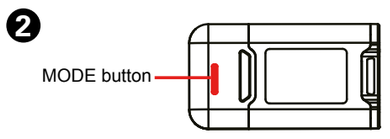
Energiesparen
Um Energie zu sparen, schaltet das LCD-Display des Schrittzählers automatisch in den Standby-Modus, wenn dieser für mehr als 80 Sekunden nicht betätigt wird. Das LCD-Display wird reaktiviert durch Drücken einer beliebigen Taste oder sobald Bewegung registriert wird.

Funktionen

Hauptfunktionen

- Drücken Sie die MODE-Taste, um folgende Funktionen durchzusehen, siehe Abbildung 2.
- Schrittzählung, STP wird auf dem Display angezeigt
- Streckenmessung, KM oder MIL wird auf dem Display angezeigt
- Kalorienberechnung, CAL wird auf dem Display angezeigt.
- Schrittmesser
- Aktivitäts-Timer, TMR wird auf dem Display angezeigt. Der Timer beginnt zu zählen, sobald Bewegung registriert wird.
- Uhr

2



Sieben-Tage-Speicher
Die letzten sieben Tage des Speichers sind erreichbar vom Schrittzähler aus (Tag für Tag gesammelt).

Drücken und halten Sie MODE, um zu den Speicherfunktionen zu gelangen.

Drücken Sie die MODE-Taste, um den Tag auszuwählen.

Drücken Sie SET, um für den ausgewählten Tag zwischen Schritte, Strecke und Kalorien hin- und herzuschalten.

Die Daten werden jeden Tag um Mitternacht abgespeichert und der Schrittzähler wird automatisch zurückgesetzt.

Schrittmessfunktion
Unten links oder oben rechts auf dem Display befindet sich eine „Schrittmessfunktion", die Ihnen hilft, ein gesünderes Leben zu führen, indem Sie jeden Tag 10.000 Schritte gehen. Diese Messung findet statt anhand der letzten 7 Tage des 30-Tage-Speichers des Schrittzählers und zeigt Ihnen Ihren täglichen Durchschnitt auf dem Display an. Jede Box des Barometers entspricht einem Durchschnitt von 1.666 Schritten.

3

Zurücksetzen des Schrittzählers
Drücken und halten Sie die MODE- und SET-Tasten gleichzeitig, um den Zähler zurückzusetzen.

Anwendereinstellungen

Einstellen der Längen- und Gewichtseinheiten
Die Standardeinstellung des Schrittzählers entspricht dem metrischen System (km für Strecken und cm für Schrittlängen und kg für Körpergewicht). Dies kann in das imperiale Maßeinheitensystem geändert werden (Meilen, Zoll und Pfund).

Drücken Sie die SET-und MODE-Tasten gleichzeitig, um Daten zurückzusetzen, und anschließend drücken Sie weiterhin die Tasten für 5 Sekunden, um zwischen dem metrischen und imperialen System zu wechseln. Dies kann in allen Modi durchgeführt werden, außer im Uhrzeitmodus.

Berechnen der Schrittlänge
Die Anwendereinstellungen von Schrittlänge und Gewicht werden benötigt, um genaueste Werte bezüglich Strecke und verbrauchter Kalorien zu erhalten.

Stellen Sie die Schrittlänge ein, indem Sie 10 Schritte gehen und messen Sie anschließend die zurückgelegte Distanz. Dividieren Sie die Strecke durch 10, um Ihre Schrittlänge zu erhalten.

Einstellen der Schrittlänge (30-240cm)

Die Standardeinstellung beträgt 75cm (30 Zoll).
Drücken Sie MODE, bis der Text KM auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie SET, und die aktuelle Schrittlänge blinkt auf.

Drücken Sie wiederholt MODE, um die Schrittlänge bis zum gewünschten Wert zu erhöhen (es erhöht sich um 1cm per Druck, oder 1 Zoll, sollte MIL ausgewählt sein).

Drücken und halten Sie MODE, und der Schrittlängenwert erhöht sich schneller.

Sobald die Schrittlänge eingestellt ist, kehrt der Schrittzähler automatisch in den Streckenmodus zurück, nachdem 5 Sekunden vergangen sind oder durch Drücken von SET.

Einstellen des Körpergewichts (30-135kg)
Die Standardeinstellung beträgt 45kg (100 Pfund).

Drücken Sie wiederholt MODE, bis CAL auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie SET, und das aktuelle Körpergewicht wird angezeigt.

Drücken Sie wiederholt MODE, um das Körpergewicht bis zum gewünschten Wert zu erhöhen (es erhöht sich um 1kg per Druck, oder 1 Pfd., sollte MIL ausgewählt sein).

Drücken und halten Sie MODE, und der Wert des Körpergewichtes erhöht sich schneller. Sobald das Körpergewicht eingestellt ist, kehrt der Schrittzähler automatisch in den Kalorienmodus zurück, nachdem 5 Sekunden vergangen sind oder durch Drücken von SET.

Einstellungen der Uhrzeit
Es ist unumgänglich, die Zeit korrekt einzustellen, um ein genaues Funktionieren der Speicherfunktionen zu gewährleisten.

Drücken Sie wiederholt MODE, bis Am oder PM auf dem Display erscheint.

Drücken und halten Sie die SET-Taste, bis die Zeit aufblinkt.

Drücken Sie die MODE-Taste, um vom 12- ins 24-Stundenformat zu wechseln . Drücken Sie die SET-Taste, um das Zeitformat zu bestätigen.

Drücken Sie die MODE-Taste, um die Stunden einzustellen.

Drücken Sie SET, um in das Minutenformat zu wechseln und drücken Sie MODE, um die Minuten zu verändern.

Drücken Sie die SET-Taste oder warten Sie 5 Sekunden lang, um die Einstellungen zu bestätigen.

Technische Daten
Temperaturbereich Bedienung: 0°C bis zu +50°C
Aufbewahrung -10 °C bis +60 °C
Batterie-Typ CR-2032
Ungefähre Batterie-Lebensdauer 6 Monate bei 10.000 Schritten / Tag

Schützen Sie die Umwelt
Alle in diesem Produkt enthaltenen Teile sollten der Wiederverwertung zugeführt werden und dürfen nicht in den Hausmüll geworfen werden. Entsorgen Sie diese Gegenstände gemäß den örtlich geltenden Vorschriften.

GARANTIE
Silva garantiert dafür, dass Ihr Silva-Produkt zwei (2) Jahre lang bei normalem Gebrauch im Wesentlichen frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Silvas Verpflichtungen aus dieser Garantie sind beschränkt auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts.Diese begrenzte Garantie gilt nur für den Erstkäufer. Wenn sich während der Garantiezeit das Produkt als fehlerhaft erweisen sollte, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie es erworben haben. Achten Sie darauf, den Kaufbeleg zur Hand zu haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Rückgaben können ohne das Original des Kaufbelegs nicht bearbeitet werden.Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt verändert wurde oder wenn es nicht in Übereinstimmung mit den Vorschriften von Silva eingebaut, betrieben, repariert oder gewartet wurde, oder wenn es außergewöhnlichen physikalischen oder elektrischen Belastungen, Missbrauch, Nachlässigkeit oder einem Unfall ausgesetzt war .Die Garantie erstreckt sich auch nicht auf die normale Abnutzung des Geräts. Silva ist nicht verantwortlich für mögliche direkte oder indirekte Folgen oder Schäden, die durch dieses Produkt entstehen können. In keinem Fall übersteigt die Haftung von Silva den Kaufpreis des Produkts. In einigen Rechtssprechungen wird der Ausschluss oder die Beschränkung von Zufalls- oder Folgeschäden untersagt, daher gilt die obige Beschränkung oder der Ausschluss für Sie möglicherweise nicht.Diese Garantie gilt nur im Land des Erwerbs und kann nur dort geltend gemacht werden.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.silva.se**

Käyttöohje
askelmittari ex30 Tuotenumero 56083

Pakkauksen sisältö
Askelmittari ex30
ILMAINEN sivuston www.silvaconnect.com jäsenyys
Kaulanauha
Paristo CR2032
Käyttöopas

www.silvaconnect.com
ex30-askelmittarin mukana seuraavassa käyttöoppaassa on sarjanumero, jonka avulla pääset www.silvaconnect.com -sivustolle. Sivustolla voit luoda profiilin, tallentaa ottamasi askeleet ja määrittää sekä osallistua haasteisiin, seurata harjoitteluasi Internetissä ja vertailla harjoittelutapojasi toisten vastaaviin ja paljon muuta.

Yleistä

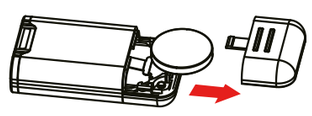
ex30-askelmittari tunnistaa kiihtyvyyden kaikilla 3 akselilla, jolloin laitteen sijainti/suunta ei ole ratkaisevan tärkeä, kun se vain on paikallaan eikä heilu puolelta toiselle. Askelmittari ei ole vedenpitävä – käsittele sitä sen vuoksi huolellisesti. Askelmittarissa ei ole ON/OFF-painiketta, koska sen virrankulutus on äärimmäisen pieni silloin kun sitä ei käytetä.

Askelsuodatintoiminto
Askelmittarissa on suodatintoiminto, joka estää askelten tahattoman rekisteröinnin silloin kun sen käyttäjä seisoo paikallaan tai tekee pienehköjä liikkeitä, jotka eivät kuulu hänen kävely/juoksusuoritukseensa. Oikean askelten laskentatarkkuuden aikaansaamiseksi askelmittarissa käytetään 10 sekunnin suodinta. Tämä merkitsee, että askelmittaria tulee käyttää 10 sekuntia ennen kuin askelten määrä päivittyy näytössä.

Askelmittarin käyttäminen
ex30-askelmittari voi olla kaulassa tai sitä voidaan pitää taskussa tai laukussa. Kaulanauhassa on pikairrotin, joka estää kuristumisen, kun askelmittaria käytetään kaulassa.

Paristo
Tämä askelmittari saa virtansa CR2032-litiumparistosta. Vaihda paristot, kun näyttö himmenee. Paristo sijaitsee takaosan paristokannen alla. Katso kuva 1.

1



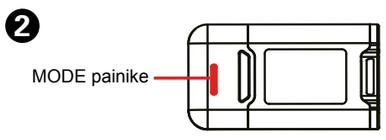
Virransäästö
Virran säästämiseksi askelmittarin nestekidenäyttö siirtyy valmiustilaan, kun laite on käyttämättömänä 80 sekuntia. Nestekidenäyttö käynnistyy uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta tai kun laite rekisteröi liikettä.

Toiminnot

Tärkeimmät toiminnot

- Selaa toimintoja painamalla MODE-painiketta, katso kuva 2.
- Askellaskuri, näytöllä lukee STEP
- Etäisyyden mittaus, näytöllä lukee KM tai MIL
- Kalorimäärän mittaus, näytöllä lukee CAL
- Askelbarometri
- Tapahtuma-ajastin, näytöllä Lukee TMR. Ajastin alkaa laskea aikaa, laitteen tunnistaessa liikkeen.
- Kello

2



Seitsemän päivän muisti
30 päivän muistin viimeiset seitsemän päivää ovat tarkistettavissa askelmittarista, päivän tiedot tallentuvat automaattisesti askelmittarin muistiin.

Siirry muistitoimintoon pitämällä MODE-painike alhaalla.

Valitse päivä painamalla MODE-painiketta.

Siirry valitun päivän askelten, etäisyyden ja kalorien välillä painamalla MODE-painiketta.

Päivän tiedot tallentuvat automaattisesti askelmittarin muistiin keskiyöllä jonka jälkeen laite nollaa itsensä automaattisesti ja on valmis seuraavaa päivää varten.

Askelbarometritoiminto
Näytön vasemmassa ala- tai oikeassa yläkulmassa on "Step Barometer Function" (askelbarometritoiminto), joka auttaa elämään terveellisemmin kävelemällä 10 000 askelta päivittäin. Tämä barometri perustuu askelmittarin 30 päivän muistin 7 viimeisimpään päivään ja näyttää päiväpohjaisen keskiarvosi näytössä. Barometrin jokainen ruutu vastaa keskimäärin 1 666 askelta.

3

Askelmittarin nollaaminen
Nollaa laskuri pitämällä MODE- ja SET-painikkeet samanaikaisesti alhaalla.

Omat asetukset

Etäisyys- ja painoyksiköiden antaminen
Askelmittarin oletusasetus on metrinen (Km on etäisyysasetus, cm on askeleen pituuden mitta ja painomitta on kg). Nämä voidaan vaihtaa anglosaksisiksi (Imperial) mitoiksi (mailia, jalkaa (in) ja paunaa (lb).

Nollaa tiedot pitämällä SET- ja MODE-painikkeita samanaikaisesti alhaalla ja vaihda mitat joko metrisiin tai anglosaksisiin (Imperial) mittoihin pitämällä sen jälkeen painikkeet alhaalla 5 sekunnin ajan. Tämä voidaan tehdä kaikista tiloista kellotilaa (Clock) lukuun ottamatta.

Askeleen pituuden laskeminen
Askeleen pituuden ja painon henkilökohtainen asetus pitää tehdä etäisyyden ja kulutetun kalorimäärän tarkan laskemisen